

<<大脑常青80法/实用保健译丛>>

图书基本信息

书名：<<大脑常青80法/实用保健译丛>>

13位ISBN编号：9787208039018

10位ISBN编号：7208039011

出版时间：2001-9

出版时间：上海人民出版社

作者：大岛清

页数：180

译者：黄建香

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大脑常青80法/实用保健译丛>>

内容概要

本书作者是日本著名的脑外科专家，历任多所知名大学的教程，多年来一起研究脑与荷尔蒙的关系，以研究“胎儿脑”而闻名世界。

他以自己的研究实践为基础，提供了80条锻炼大脑使其效率提高和永葆青春的方法。

他阐述了快感荷尔蒙对人脑的帮助，认为要唤醒大脑的潜在功能，需要适度身体刺激、精神感觉的磨练、有规律的生活这三大原则。

他从生活的细节入手，提供了如何增强记忆力、如何对付精神压力、如何保持大脑活化及开发右脑等种种方法。

对于读者来说，本书是一本较低而有趣的健康指导读物。

做到大脑常青也就是增强健康，有助于长寿。

<<大脑常青80法/实用保健译丛>>

作者简介

大岛清：

1927年生，广岛人。

1957年毕业于东京大学医学院，就职于该大学妇产科。

历任华盛顿大学副教授、京都大学灵长类研究所教授。

现任京都大学名誉教授、爱加工业大学客座教授。

他多年来一直研究脑与荷尔蒙的关系，从猴子的生殖生理到胎儿的生理，并以研究“胎儿脑”

<<大脑常青80法/实用保健译丛>>

书籍目录

前言 ——如何使大脑解脱紧箍咒而更显活力
第1章 老化脑和常青脑的区别 一、为何相同数量的脑细胞却存在智力差别 二、“脑的可塑性”及其发挥 三、控制大脑发育的“酬报行动” 四、大脑常青与“大脑网络增值法” 五、每日最低限度的练脑方法 六、什么是令大脑朝气蓬勃的“开窍”快感 七、为何“开窍”能转化为“快感” 八、10年壮年期和30年壮年期的区别 九、“快感荷尔蒙”是人脑重要的麻药 十、当脑内快感荷尔蒙停止生产时 十一、加速分泌脑内快感荷尔蒙的秘诀 十二、人与动物具有同样的行动心理 十三、促进人类飞跃进化的“前头叶”的秘密 十四、大脑常青四部曲 小结 大脑常青处方
第2章 如何唤醒“老化脑” 十五、当大脑厌恶思考和判断时 十六、大脑天生“不知羞耻” 十七、“还要”是刺激惰性脑的妙计 十八、“脑力提高”的钥匙藏在大脑新皮质 十九、形成于10岁左右的大脑“软件”的回路 二十、大脑也需要“玩” 二十一、出汗对大脑有益 二十二、抚摸是大脑活性化的源泉 二十三、无限增强记忆力的神奇组织 二十四、大脑的“记忆”和“忘却”构造 二十五、有价值的记忆行为 二十六、提高记忆力的三要素 二十七、要想“勿忘”请用此法 二十八、“好脑”属于善于平衡使用左右脑的人 二十九、右脑特长——适应环境的灵活性 三十、不用右脑的人必将同时摧毁左脑 三十一、补给大脑营养最好“一日四餐” 三十二、什么是最需要的大脑能源 三十三、大脑勤奋工作依赖满意的饮食生活 小结 大脑常青处方
第3章 如何对付大脑的最大敌人——“精神压力”
第4章 大脑常青灵活的生活术
第5章 “情欲脑”是永远的“常青脑”

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>